യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5✓
(ഉപശമപ്രകരണമ്)/സർഗം 56✓

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

ക്രമേണാ-നേന വിഹര+ന്വിചാ+ര്യാത്മാന-മാത്മനാ .
വി+ശ്രാ+ന്തി-മേഹി വിതതേ പദേ പദ്മ-ദലേ+ക്ഷണ .. 1

ശാസ്ത്രാർഥ-ഗുരു-ചേതോഭിസ്/താവ+ത്താവ+ദ്വിചാ+ര്യതേ .
സർവ-ദൃ+ശ്യ+ക്ഷയാ+ഭ്യാസാ+ദ്യാവ-ദാസാ+ദ്യതേ പദമ് .. 2

വൈരാഗ്യാ+ഭ്യാസ-ശാസ്ത്രാർഥ+പ്രജ്ഞാ-ഗുരു-മയ+ക്രമൈഃ .
പ-ദ-മാ-സാ+ദ്യതേ പുണ്യം പ്രജ്ഞയൈ/വൈകയാഥവാ .. 3

സംപ്ര-ബോധ-വതീ തീക്ഷ്ണാ കലങ്ക-രഹിതാ മതിഃ .
സർവ-സാമ+(ഗ്രി-അ)ഹീ-നാപി/ പദം പ്രാപ്നോതി ശാ+ശ്വതമ് .. 4

ശ്രീരാമ ഉവാച .
ഭഗവൻ-ഭൂത-ഭ+വ്യേശ ക+ശ്ചി+ജ്ജാത-സമാധികഃ .
പ്രബുദ്ധ ഇവ വി+ശ്രാന്തോ+ വ്യവഹാര-പരോ്ഽപി സൻ .. 5

ക+ശ്ചി-ദേകാന്ത-മാ+ശ്രിത്യ സമാധി-നിയതഃസ് സ്ഥിതഃ .
തയോസ്തു കതരഃശ് ശ്രേയാ-നിതി മേ ഭഗവ+ന്വദ .. 6

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .
ഇമംങ് ഗുണ-സമാഹാര-മനാ+ത്മ+ത്വേന പ+ശ്യതഃ .
അന്തഃശ്-ശീത-ലതാ യാസൗ/ സമാധി-രിതി ക+ഥ്യതേ .. 7

ദൃ+ശ്യൈർ/മനസി സംബന്ധ ഇതി നി+ശ്ചിത്യ ശീതലഃ .
ക+ശ്ചിത്സംവ്/വ്യവ-ഹാരസ്ഥഃഖ് കശ്ചി+ദ്ധ്യാനേ+ വ്യവസ്ഥിതഃ .. 8

ദ്വാവേതൗ രാമ സുഖിതാ-വന്ത+ശ്ചേത്/പരി-ശീതലൗ .
അന്തഃശ്-ശീത-ലതാ യാ സ്യാത്-തദനന്ത-തപഃഫ് ഫലമ് .. 9

സമാധി+സ്ഥാനക+സ്ഥസ്യ ചേത+ശ്ചേ+ദ്വൃത്തി-ചഞ്ചലമ് .
തത്തസ്യ തത്-സമാധാനം സമ-മുന്മത്ത-താണ്ഡവൈഃ .. 10

ഉന്മത്ത-താണ്ഡവ-സ്ഥസ്യ ചേത+ശ്ചേത്/ക്ഷീണ-വാസനമ് .
തദസ്യോ+ന്മത്ത-വൃത്തംൻ തത്/-സമം ബുദ്ധ-സമാധിനാ .. 11

വ്യവ-ഹാരീ+ പ്രബുദ്ധോ യഃഫ് പ്രബുദ്ധോ യോ വനേ സ്ഥിതഃ .
ദ്വാവേതൗ/ സുസമൗ/ നൂന/മസംൻ-ദേഹം പദംങ് ഗതൗ .. 12

അകർത്യ കുർവദപ്യേത/+ച്ചേതഃഫ് പ്രതനു-വാസനമ് .
ദൂരംങ്ങ് ഗതമനാ ജന്തുഃഖ് കഥാ-സംശ്രവണേ യഥാ .. 13

അകുർവ-ദപി കർതേവ ചേതഃഫ് പ്രഘന-വാസനമ് .
നിസ്/പന്ദാങ്ഗ/മപി+സ്വപ്നേ+ ശ്വഭ്ര-പാത+സ്ഥിതാ-വിവ .. 14

ചേതസോ യദ-കർത്യ+ത്വംൻ തത്-സമാധാന-മുത്തമമ് .
തംവ് വിദ്ധി കേവലീ-ഭാവം സാ ശുഭാ നിർവൃതിഃഫ് പരാ .. 15

ചേത+ശ്ചലാ/ചല+ത്വേന പരമ കാരണം സ്മൃതമ് .
ധ്യാനാ+ധ്യാന-ദൃശോ+സ്തേന തദേവാ-നങ്കുരംങ്ങ് കുരു .. 16

അവാസനം സ്ഥിരം പ്രോക്തം മനോ+ധ്യാനംൻ തദേവ തു .
സ ഏവ കേവലീ-ഭാവഃശ് ശാന്ത-തൈവച സാ സദാ .. 17

തനു-വാസന-മ+ത്യു+ച്ചൈഃഫ്/ പദായോ+ദ്യത-മുച്യതേ .
അവാസനം മനോ കർത്യ-പദംൻ തസ്മാ-ദവാ+പ്യതേ .. 18

ഘന-വാസന-മേതത്തു ചേതഃഖ് കർത്യത്വ-ഭാജനമ് .
സർവ-ദുഃഖ+പ്രദംൻ തസ്മാ+ദ്വാസനാംൻ തനുതാംൻ നയേത് .. 19

പ്രശാന്ത-ജഗദാ+സ്ഥോ/ന്തർ/വീത-ശോക-ഭയൈ/ഷണഃ .
സ്വ+സ്ഥോ ഭവതി യേനാ+ത്മാ/ സ സമാധി-രിതി+ സ്മൃതഃ .. 20

ചേതസാ സംപരി+ത്യജ്യ സർവ-ഭാവാ+ത്മ/ഭാവനാമ് .
യഥാ തിഷ്ഠസി തിഷ്ഠ+ ത്വംൻ തഥാ ശൈലേ ഗൃഹേ/ഥവാ .. 21

ഗൃഹ-മേവ ഗൃഹ+സ്ഥാനാം സുസ-മാഹിത-ചേതസാമ് .
ശാന്താഹംങ്ങ്-കൃതി-ദോഷാണാംവ് വിജനാ-വന-ഭൂമയഃ .. 22

അരണ്യ-സദനേ തു+ല്യേ സമാഹിത-മനോ-ദൃശാമ് .
ഭവതാ-മിഹ ഭൂതാനാം ഭൂതാനാം മഹതാ-മിവ .. 23

ശാന്ത-ചിത്ത-മഹാ+ഭ്രസ്യ ജന+ജ്വാലോജ്-ജ്വലാ+ന്യപി .
നഗരാ+ണ്യപി ശൂന്യാനി വനാ+ന്യവനി-പാത്മജ .. 24

വൃത്തി-മച്ചിത്ത-മത്തസ്യ വിജനാനി വനാ+ന്യപി .
നഗരാണി മഹാലോക-പൂർണാനി പര-വീരഹൻ .. 25

വ്യുത്ഥിതംഞ്ങ് ചിത്ത-മ+ഭ്യേതി+ ഭ്രമ+സ്യാന്തഃസ് സുഷുപ്ത-താമ് .
നിർവാണ-മേതി നിർവാണംയ് യഥേ+ച്ഛസി തഥാ കുരു .. 26

സർവ-ഭാവ-പദാ-തീതം സർവ-ഭാവാ+ത്മകംഞ്ങ് ച വാ .
യഃഫ് പശ്യതി സദാ+ത്മാനം സ സമാ-ഹിത ഉച്യതേ .. 27

ഈഹി-താനീ-ഹിതേ+ ക്ഷീണേ യ+സ്യാന്തർ/വിതതാ-കൃതേഃ .
സർവേ ഭാവാഃസ് സമാ യസ്യ സ സമാ+ഹിത ഉ+ച്യതേ .. 28

സദാ+ത്മനാ സദേ-വേദംഞ്ജ് ജഗത്-പശ്യതി നോ മനഃ .
യഥാ+ സ്വപ്നേ തഥൈ/വാസ്മിഞ്ജ്/-ജാഗ്ര+ത്യപി ജനേ+ശ്വര .. 29

യഥാ വിപണികാ-ലോകാ വിഹര+ന്തോ/+പ്യ-സത്-സമാഃ .
അസംബന്ധാ+ത്തഥാ+ ജ്ഞസ്യ+ ഗ്രാമോപി വിപിനോ-പമഃ .. 30

അന്തർ-മുഖമനാ നിത്യം സുപ്തോ ബുദ്ധോ+ വ്രജ+ന്നപി .
പുരംഞ്ജ് ജനപദംങ്ങ് ഗ്രാമ/മര+ണ്യ-മിവ പശ്യതി .. 31

സർവ-മാകാ-ശതാ-മേതി നിത്യ-മന്തർ/മുഖ+സ്ഥിതേഃ .
സർവ-ഥാനുപ/യോഗ്യ+ത്വാദ്-ഭൂതാ-കുലമിദംഞ്ജ് ജഗത് .. 32

അന്തഃശ്-ശീത-ലതായാംൻ തു ലബ്ധായാം ശീതലംഞ്ജ് ജഗത് .
വിജ്വരാണാ-മിവ നൃണാം ഭവ+ത്യാ/ജീവിത+സ്ഥിതേഃ .. 33

അന്തസ്/തൃഷ്ണോപ-തപ്-താനാംൻ ദാവ-ദാഹ-മയംഞ്ജ് ജഗത് .
ഭവ+ത്യഖില-ജ+ന്തൂനാംയ് യദന്തസ്/ത+ദ്വഹിഃസ് സ്ഥിതമ് .. 34

ദ്യൗഃഹു ക്ഷമാ വായു-രാകാശം/ പർവതാഃസ് സരിതോ ദിശഃ .
അന്തഃഖ്-കരണ-ത+ത്ത്വ+സ്യ ഭാഗാ ബഹി-രിവ+ സ്ഥിതാഃ .. 35

വട-ധാനാ വട ഇവ യദന്തഃസ്-സ്ഥം സദാ+ത്മനഃ .
തദ്/ബഹിർ-ഭാസതേ ഭാസ്വദ്-വികാസേ പുഷ്പ-ഗന്ധവത് .. 36

ന ബഹിഷ്ഠംൻ ന ചാന്തഃസ്-സ്ഥംങ്ങ് ക്വചിത്/കിംചന വി+ദ്യതേ .
യദ്യഥാ കചിതംഞ്ജ് ചിത്ത്വാത്-തത്തഥാ തത്ത്വ-മു+ത്ഥിതമ് .. 37

ആത്മ-ത+ത്ത്വാ+ന്തരം ഭാതി ബഹിഷ്/ട്വേന ജഗ+ത്തയാ .
കർപൂര-മിവ ഗന്ധേന സംങ്ങ്-കോചേ+ പ്രവി-കാസി ച .. 38

ആത്മൈവ+ സ്ഫുരതി+ സ്ഫാരംഞ്ജ് ജഗ+ത്ത്വേനാ+പ്യഹംൻതയാ .
ബാഹ്യ+ത്ത്വേനാ+ന്തര+ത്ത്വേന/ സ ച നാസന്ന സ+ന്വിഭുഃ .. 39

ബഹിഷ്ഠേ-നാന്തരം ബാഹ്യ-മന്തഃസ്-സ്ഥേനാ+ന്തര+സ്ഥിതമ് .
യഥാ-വിദിത-മാത്മായം സ്വചിത്ത-മനു-പശ്യതി .. 40

സബാഹ്യാ+ഭ്യന്തരം ശാന്ത-മാത്മനോ ഭേദിതംഞ്ജ് ജഗത് .
അഹ+ന്ത്വാദി+സ്ഥിതേ ഭേദേ/ ഭൂരി-ഭങ്ഗ-ഭയംൻ തു തത് .. 41

ദ്യൗഃഹു ക്ഷമാ വായുരാകാശം പർവതാഃ സരിതോ ദിശഃ .
കല്പാദിരേവ+ ജ്വലിതം സർവ-മാധി-ഹതാ+ത്മനഃ .. 42

യസ്ത്വാ+ത്മ-രതിരേ-വാന്തഃഖ് കുർവൻ/കർമേ+ന്ദ്രിയൈഃഖ് ക്രിയാഃ .
ന വശോ ഹർഷ-ശോകാഭ്യാം സ സമാ-ഹിത ഉ+ച്യതേ .. 43

യഃസ് സർവ-ഗത-മാത്മാനം പശ്യൻഥ്.സമുപ-ശാന്തധീഃ .
ന ശോചതി+ ധ്യായതി വാ/ സ സമാഹിത ഉ+ച്യതേ .. 44

സ പൂർവാ-പര-പ+ര്യ+ന്താംയ് യഃഫ് പശ്യഞ്-ജാഗതീംങ് ഗതിമ് .
ദൃഷ്ടി+ഷ്വേ-താസു ഹസതി/ സ സമാഹിത ഉച്യതേ .. 45

സമേ പരേ്വപി നാഹംൻ-താ/ ന ജഗജ്-ജന്മനോ മയി .
വീചി-വൃന്ദേ+ഷ്വിവാ-തപ്താ നാകാശേ ഫല-ധാതവഃ .. 46

യ+സ്യാ+ന്തര+സ്ഥിതാ-ഹ+ന്ത്വംൻ ന വിഭാ-ഗാദി നോ മനഃ .
ന ചേതനാ-ചേതന+ത്വേ സോ്വസ്തി നാസ്തീ-തരോ ജനഃ .. 47

വ്യോമ+സ്വച്ഛോ ബഹിഷ്-ഠേഹാം സമ്യഗാ-ചരതീഹ യഃ .
ഹർഷാ-മർഷ-വികാരേഷു കാഷ്ഠ-ലോഷ്ട-സമഃശ് ശമഃ .. 48

ആത്മ-വത്-സർവഭൂതാനി പര+ദ്രവ്യാണി ലോഷ്ടവത് .
സ്വഭാവാ-ദേവന ഭയാദ്-യഃഫ് പശ്യതി സ പ+ശ്യതി .. 49

അർഥോ്വതനുസ്-തനുർ/വാപി നാസ+ദ്രൂപേണ ചേ+ത്യതേ .
സ+ദ്രൂപോ നാനു-ഭൂതോ്വജ്ഞേ ന+ ജ്ഞേ-നൈവ ന ത+ത്തയാ .. 50

ഈദൃശാ-ശയ-സംപന്നോ മഹാ-സത്ത്വ-പദംങ് ഗതഃ .
തിഷ്ഠതൂ-ദേതു വാ യാതു/ മൃതി-മേതു ന തത്-സ്ഥിതിമ് .. 51

വസതൂ+ത്തമ-ഭോഗാ+ഢ്യേ+ സ്വഗൃഹേ വാ ജനാ-കുലേ .
സർവ-ഭോഗോ+ഝിതാ-ഭോഗേ സുമഹ+ത്യഥവാ വനേ .. 52

ഉദ്ദാമ-മന്മഥം പാന/തത്പരോ വാപി നൃ+ത്യതു .
സർവ-സങ്ഗ-പരി+ത്യാഗീ സമമാ-യാതു വാ ഗിരൗ .. 53

ചന്ദനാ-ഗുരു-കർ-പൂരൈർ/വപുർവാ പരി-ലിമ്പതു .
ജ്വാലാ-ജടില-വിസ്താരേ നിപത+ത്വഥവാ്വനലേ .. 54

പാപംങ് കരോതു സുമഹദ്/ബഹുലം പുണ്യമേവ ച .
അദ്യ വാ മൃതിമാ-യാതു ക+ല്പാ+ന്ത/നിച-യേന വാ .. 55

നാസൗ കിംചി+ന്ന തത്-കിംചിത്/കൃതംൻ തേന മഹാത്മനാ .
നാസൗ കലങ്ക-മാപ്നോതി ഹേമ പങ്ക-ഗതംയ് യഥാ .. 56

സംവിത്-പുരുഷ-ശബ്ദാർ/ഥൈഃസ് സ കലങ്കൈഃഖ് കലംങ്-ക്യതേ .
അഹംൻ-ത്വംവ് വാസനാ-രൂപൈഃശ്/ ശുക്തി-കാര-ജതോ-പമൈഃ .. 57

സമസ്ത-വസ്തു+പ്രശമാത്/-സമ്യഗ്/ജ്ഞാനാ+ദ്യഥാ+സ്ഥിതേഃ .
സ്വഭാ-വസ്യോപ-ശാന്തോന്തഃഖ്/കലങ്കോ്/സ+ത്തയാ+ സ്വതഃ .. 58

അഹംൻ-ത്വ/വാസനാ-നർഥ+പ്രസൂതേഃസ് സംവിദാ+ത്മനഃ .
പുരുഷസ്യ വിചിത്രാണി സുഖ-ദുഃഖാനി ജന്മനി .. 59

ര+ജ്ജ്വാം സർപ+ഭ്രമേ ശാന്ത്യേ/ഹിർനേതി നിർ/വൃതി+ര്യഥാ .
അഹംൻ ത്വ-ഭാവ-സംശാന്തൗ/ തഥാന്തഃസ് സമതാ മതാ .. 60

യത്/കരോതി യദശ്/നാതി യദ്-ദദാതി ജുഹോതി വാ .
ന തജ്-ജ്ഞസ്യ ന തത്ര+ ജ്ഞോ മാ കരോതു കരോതു വാ .. 61

കർമണാ+സ്തി ന ത+സ്യാർഥോ/ നാർഥസ്-തസ്യാ+സ്ത്യ-കർമണാ .
യഥാ+സ്വഭാവാ-വഗ-മാത്- സ ആത്മ+ന്യേവ സംസ്ഥിതഃ .. 62

ഇച്ഛാസ്-തതഃസ് സമു+ദ്യന്തി ന മ+ഞ്ജര്യ ഇവോ-പലാത് .
യാ+ശ്ചോ+ദ്യന്തി ച താഃസ് സർവാഃസ് സ ഏവാപ്/സ്വിവ വീചയഃ ..63

സകല-മിദ-മസാ-വസൗച സർവംഞ്-
ജഗ-ദഖിലംൻ ന വിഭാഗി-താത്ര കാചിത് .
പരമ-പുരുഷ-പാവ-നൈക-രൂപീ
സ സദിതി തത്-സദ-കിംചി-ദേവ നാസൗ .. 64

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ മോക്ഷോപായേ-ഷൂപ-ശമ+പ്രകരണേ+ ധ്യാന-വിചാരോ നാമ ഷട്പഞ്ചാശഃസ് സർഗഃ .. 56 ..
ഓം
****
CHECKED BY GURU P.R.IYER
411.2023